

管理栄養士の

平成30年 5月の献立

500円

○700kcal以内、塩分3.0g以下(平均)○



バランス弁当



ご注文は、74-201~203へ

当日の10:45まで

関西大学生協同組合 飲食事業部

ごはん！

月・金曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ごはん大盛りは+50円

(白ご飯の場合+84kcal)

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります!

☆生姜焼き弁当
460円 856kcal

☆豚カツ弁当
460円 952Kcal

☆カツ玉丼
430円 954Kcal

☆とり玉丼
430円 879Kcal

☆鶏唐コンビ弁当
1008円

☆カレーライス

☆750円弁当
い 前日までにご注文下さい



■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただきます。ご了承ください。

■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。

■エコマーク認定商品の容器を使用しています。



月	火	水	木	金	土
<p>お知らせ 毎週金曜日も 青玄米ご飯になります。</p>	<p>1 ●小イワシ</p> <p>●鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>●海藻酢の物</p> <p>●三色和え</p> <p>●大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>16穀ごはん</p> <p>717Kcal 塩分2.7g</p>	<p>2 ●ほきと野菜のカレー風味</p> <p>●豚しょうが焼</p> <p>●芋コロサラダ</p> <p>●ブロッコリー胡麻和え</p> <p>●きんぴらごぼう</p> <p>●フルーツ</p> <p>663Kcal 塩分1.6g</p>	<p>3 お休み</p>	<p>4 お休み</p>	<p>5 お休み</p>
	<p>7 ●鯖のトマトソース</p> <p>●チャプチェ</p> <p>●長芋の磯部揚げ</p> <p>●根菜と豆のサラダ</p> <p>●ひとくちがんも煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>684Kcal 塩分1.7g</p>	<p>8 ●豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>●チキン甘辛煮</p> <p>●かぼちゃとさつまいものサラダ</p> <p>●ほうれん草ナムル</p> <p>●ひじき大豆煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>16穀ごはん</p> <p>727Kcal 塩分2.1g</p>	<p>9 ●小イワシ</p> <p>●鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>●海藻酢の物</p> <p>●三色和え</p> <p>●大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>697Kcal 塩分2.7g</p>	<p>10 ●豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>●豆腐の和風あん</p> <p>●ほうれん草胡麻和え</p> <p>●赤色野菜のナムル</p> <p>●きんぴられんこん</p> <p>●フルーツ</p> <p>山菜ごはん</p> <p>678Kcal 塩分3.6g</p>	<p>11 ●鯖の塩麹焼</p> <p>●厚揚げポーク</p> <p>●ブロッコリーおかか和え</p> <p>●紅白なます</p> <p>●里芋つくね煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>674Kcal 塩分3.0g</p>
<p>14 ●小イワシ</p> <p>●鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>●海藻酢の物</p> <p>●三色和え</p> <p>●大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>697Kcal 塩分2.7g</p>	<p>15 ●鯖のトマトソース</p> <p>●チャプチェ</p> <p>●長芋の磯部揚げ</p> <p>●根菜と豆のサラダ</p> <p>●ひとくちがんも煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>16穀ごはん</p> <p>704Kcal 塩分1.7g</p>	<p>16 ●豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>●チキン甘辛煮</p> <p>●かぼちゃとさつまいものサラダ</p> <p>●ほうれん草ナムル</p> <p>●ひじき大豆煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>670Kcal 塩分2.1g</p>	<p>17 ●ほきと野菜のカレー風味</p> <p>●豚しょうが焼</p> <p>●芋コロサラダ</p> <p>●ブロッコリー胡麻和え</p> <p>●きんぴらごぼう</p> <p>●フルーツ</p> <p>わかめごはん</p> <p>667Kcal 塩分2.7g</p>	<p>18 ●豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>●豆腐の和風あん</p> <p>●ほうれん草胡麻和え</p> <p>●赤色野菜のナムル</p> <p>●きんぴられんこん</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>671Kcal 塩分2.3g</p>	<p>19 ●鯖の塩麹焼</p> <p>●厚揚げポーク</p> <p>●ブロッコリーおかか和え</p> <p>●紅白なます</p> <p>●里芋つくね煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>674Kcal 塩分3.0g</p>
<p>21 ●タラの蒲焼</p> <p>●鶏肉ときのこのトマトソース</p> <p>●いんげん胡麻和え</p> <p>●キャベツの昆布和え</p> <p>●切干大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>672Kcal 塩分2.8g</p>	<p>22 ●ほきと野菜のカレー風味</p> <p>●豚しょうが焼</p> <p>●芋コロサラダ</p> <p>●ブロッコリー胡麻和え</p> <p>●きんぴらごぼう</p> <p>●フルーツ</p> <p>16穀ごはん</p> <p>683Kcal 塩分1.9g</p>	<p>23 ●鯖のトマトソース</p> <p>●チャプチェ</p> <p>●長芋の磯部揚げ</p> <p>●根菜と豆のサラダ</p> <p>●ひとくちがんも煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>684Kcal 塩分1.7g</p>	<p>24 ●豚肉とアスパラガスの塩炒め</p> <p>●チキン甘辛煮</p> <p>●かぼちゃとさつまいものサラダ</p> <p>●ほうれん草ナムル</p> <p>●ひじき大豆煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>694Kcal 塩分3.6g</p>	<p>25 ●小イワシ</p> <p>●鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>●海藻酢の物</p> <p>●三色和え</p> <p>●大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>697Kcal 塩分2.7g</p>	<p>26 ●豚肉と大豆のカレー炒め</p> <p>●豆腐の和風あん</p> <p>●ほうれん草胡麻和え</p> <p>●赤色野菜のナムル</p> <p>●きんぴられんこん</p> <p>●フルーツ</p> <p>671Kcal 塩分2.3g</p>
<p>28 ●鯖の塩麹焼</p> <p>●厚揚げポーク</p> <p>●ブロッコリーおかか和え</p> <p>●紅白なます</p> <p>●里芋つくね煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>青玄米</p> <p>674Kcal 塩分3.0g</p>	<p>29 ●タラの蒲焼</p> <p>●鶏肉ときのこのトマトソース</p> <p>●いんげん胡麻和え</p> <p>●キャベツの昆布和え</p> <p>●切干大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>16穀ごはん</p> <p>692Kcal 塩分2.8g</p>	<p>30 ●ほきと野菜のカレー風味</p> <p>●豚しょうが焼</p> <p>●芋コロサラダ</p> <p>●ブロッコリー胡麻和え</p> <p>●きんぴらごぼう</p> <p>●フルーツ</p> <p>663Kcal 塩分1.6g</p>	<p>31 ●小イワシ</p> <p>●鶏肉と彩り野菜の塩炒め</p> <p>●海藻酢の物</p> <p>●三色和え</p> <p>●大根煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>700Kcal 塩分3.7g</p>	<p>青玄米とは育ち盛りの若い玄米のことをいいます。 食物繊維・マグネシウム・フィチン酸・ギャバ(γ-アミノ酪酸)、 うまみ成分のアラニンが多く含まれています。 青玄米には以下の効果があります。 ①便秘解消 ②アンチエイジング ③ガン予防 ④デトックス効果</p>	

